

## ENFERMEDADES MENTALES MÁS INCAPACITANTES QUE LAS FÍSICAS

ENERO 13, 2022

- *12.4% de la población mayor a 12 años experimenta trastornos del estado de ánimo de manera frecuente: INEGI*
- *Tercera parte mexicanos desarrollará algún trastorno del estado de ánimo a lo largo de su vida.*
- *Importante aprender a diferenciar entre tristeza y trastorno depresivo.*

A menudo nuestra sociedad tiende a minimizar la depresión utilizando de manera frecuente frases como “estoy depre”. Esto suele ocasionar que no se tome en serio el hecho o cuadro depresivo que pueda tener una persona que sufre un trastorno del estado de ánimo, que es el nombre correcto para llamar a la depresión o trastorno depresivo.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) el 29.9% de las personas mayores de 12 años sufren de manera ocasional algún tipo de trastorno del estado de ánimo, mientras que el 12.4% lo padece de forma frecuente.

Tomando en cuenta esta estadística, se puede decir que la tercera parte de la población mexicana presentará o desarrollará un trastorno del estado de ánimo en algún momento de su vida, por lo cual es conveniente prestar atención a las características y aprender a diferenciar un cuadro de tristeza de un trastorno depresivo.

En este contexto, el Dr. Humberto Bautista, especialista en psico – oncología y Coordinador del Servicio de Psico – Oncología en el Hospital de Oncología del Centro Médico Siglo XXI del IMSS, explicó que un cuadro de tristeza, como su nombre lo especifica, es cuando una persona se siente triste como resultado de los acontecimientos repentinos que se pueden presentar en la vida. Este estado de ánimo, por lo general, suele desaparecer en un par de semanas, pero cuando un individuo no logra adaptarse a estos cambios y su estado de ánimo decaído se prolonga por más de 6 meses, entonces estamos hablando de un trastorno depresivo.

*“Cuando una persona no se adapta a un entorno adverso, desarrollará una muerte psíquica, es decir un trastorno depresivo, el cual tiene como característica particular que durante al menos 2 semanas se presentará una pérdida de interés o placer por las actividades que antes se disfrutaban. También se alteran los hábitos alimenticios y patrones de sueño, llegando a comer y dormir mucho o no hacerlo para nada”.*

*“Esto provoca un gran desgaste en los individuos, se sienten cansados y sin energías prácticamente todo el día y se desarrollan culpas que no tienen fundamento, por consiguiente, se comienzan a experimentar problemas para concentrarse y tomar decisiones. Es en este punto cuando surge la ideación suicida”,* explicó el Dr. Bautista quien también es asesor de PiSA Farmacéutica y docente en la Universidad Panamericana.

El Trastorno Depresivo es la primera causa de suicidio a nivel mundial y la cuarta para discapacidad en relación con la pérdida de años de vida saludable. Ya que cuando una persona desarrolla un pensamiento suicida, tiende a buscar un método eficaz para acabar con su vida, debido a que su

pensamiento solamente estará enfocado en el pesimismo y en un instante se puede tener la capacidad de alcanzar y formular un acto suicida.

En el 2021, el INEGI reportó que en México durante el 2020 se registraron 7 mil 818 fallecimientos por lesiones autoinfligidas.

*“Algunas personas que desarrollan episodios de depresión leves, tienen la habilidad de realizar sus actividades cotidianas; pero aparentar que las cosas están bien, requiere de un gran esfuerzo. A pesar de síntomas como el llanto repentino, la ira persistente o un sentimiento de gran frustración, las personas tienen a negar su condición debido al estigma social que aún persiste en nuestra sociedad en torno a la depresión”,* aseguró el asesor de PiSA Farmacéutica.

El Psico – oncólogo Bautista también comentó que una de las características principales en del trastorno depresivo en niños y adolescentes, es el enojo y la frustración. *“Cuando se presentan estos síntomas, las personas desarrollan un deterioro social, escolar o laboral, no lograrán alcanzar sus metas u objetivos y también se presenta un desapego en todas las áreas de su vida, principalmente la social”.*

De acuerdo con el especialista en psico – oncología, el trastorno depresivo no se trata de forma sencilla “echándole ganas” o teniendo una actitud positiva, es necesario acudir con un especialista de la salud mental. *“Consultar con un psiquiatra o psicoterapeuta debería de ser tan normal como acudir al médico familiar cuando presentamos algún padecimiento físico. Lamentablemente las enfermedades mentales suelen ser minimizados y devaluadas, generalmente vistas como algo secundario y no reconocido como lo que son: enfermedades crónicas, que deben ser atendidas, ya que las implicaciones tanto laborales como sociales, son más incapacitantes que una enfermedad física”.*

Finalmente, el especialista comentó que se puede estar físicamente enfermo, pero mentalmente sano y aún así poder alcanzar la salud, pero si se está físicamente sano, pero mentalmente enfermo, nunca habrá salud general.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha compartido datos y cifras que indican que la depresión es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de morbilidad. Se calcula que el 5% de los adultos a nivel mundial padecen depresión y además se proyecta que para el año 2030 el principal motivo de muerte serán los trastornos mentales.